

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Ждамирово

**Справка
о проведении утренней зарядки**

Утренняя зарядка до учебных занятий способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов, ускорению вхождения ребенка в учебный день.

Гимнастика до учебных занятий, проводимая ежедневно перед первым уроком, решает воспитательные и оздоровительные задачи. Ежедневные упражнения благоприятно воздействуют на организм, способствуют формированию правильной осанки, актов дыхания, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом.

Способствует созданию позитивного эмоционального настроя и стимуляции «коллективного духа» в классе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

Цели и задачи проведения утренней зарядки до уроков:

- Сохранение и укрепление здоровья учащихся,
- Подготовка организма школьников к плодотворной работе на уроках в течение занятий в школе;
- Совершенствование навыков, полученных учениками на уроках физической культуры;
- Развитие двигательных качеств учащихся;
- Пропаганда здорового образа жизни.

Зарядка начинается в 8⁴⁵, проводится ежедневно, кроме вторника (во вторник – политинформация) в спортивном зале школы. Продолжительность зарядки 8 – 10 минут. Она состоит из 6 – 10 упражнений. Проводят зарядку учащиеся, подготовленные учителем физкультуры. Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют дежурные по школе учителя.

Для проведения зарядки используются комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом. Упражнения хорошо знакомы школьникам и имеют общеразвивающий характер. Это ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.

В начале гимнастики упражнения сравнительно легкие и малоинтенсивные, в середине – интенсивные, а к концу интенсивность и трудность вновь снижается.

При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы целесообразно введены указания «Вдох!» и «Выдох!».

Директор школы
Заместитель директора по ВР.



/Луткова Л.И./

/Н.А. Красильникова/